

Turnverein 1920 Geislitz e.V.
Insa Schneider
Am Vogelsang 10
63589 Linsengericht



[Insa Schneider - TV Geislitz - Am Vogelsang 10 - 63589 Linsengericht](mailto:Insa.Schneider@TV-Geislitz.de)

TURNVEREIN 1920 GEISLITZ
E.V.



Geislitz, den 18.05.2020

Hygienekonzept für das Training im Fitness- und Gesundheitssport des TV Geislitz 1920 e.V.

Gem. der Verordnung zur Beschränkung von sozialen Kontakten und des Betriebes von Einrichtungen und von Angeboten aufgrund der Corona-Pandemie (Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungs-verordnung) vom 7. Mai 2020 ist der Sportbetrieb nach § 2 (2) in folgendem Umfang gestattet:

Trainingsbetrieb, wenn

- a) er kontaktfrei ausgeübt wird,
- b) ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen Personen gewährleistet ist
- c) Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten, durchgeführt werden,
- d) Umkleidekabinen, Dusch- und Waschräume sowie die Gemeinschaftsräumlichkeiten, ausgenommen Toiletten, geschlossen bleiben,
- e) der Zutritt zur Sportstätte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgt,
- f) Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert Koch-Institutes keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden,
- g) keine Zuschauer anwesend sind und
- h) die Empfehlungen des Robert Koch-Institutes (RKI) zur Hygiene beachtet werden.

Um diese Voraussetzungen zu erfüllen, hat der TV Geislitz 1920 e.V. das folgende Hygienekonzept erstellt:

1. Persönliche Hygiene

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Wichtigste Maßnahmen

- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
- Im Falle einer akuten Erkrankung beim Training muss sofort ein Mund-Nasen-Schutz angelegt werden.
- Mindestens 1,50 Meter Abstand zu anderen Menschen halten.
- Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln.
- Gründliche Händehygiene (z. B. vor dem Betreten des Platzes, vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen einer Schutzmaske). Die Händehygiene erfolgt z.B. durch Händedesinfektion: Dazu muss Desinfektionsmittel in ausreichender Menge in die trockene Hand gegeben und bis zur vollständigen

Abtrocknung ca. 30 Sekunden in die Hände einmassiert werden. Dabei ist auf die vollständige Benetzung der Hände zu achten (siehe auch www.aktion-sauberehaende.de).

- Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen.
- Das RKI empfiehlt ein generelles Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) in bestimmten Situationen (ÖPNV, Büro) im öffentlichen Raum. Mit einer solchen Alltagsmaske (textile Bedeckung, Barriere, Behelfsmaske, Schal, Tuch) können Tröpfchen, die man z. B. beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt, abgefangen werden. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz). Dies darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Trotz Maske sind die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des RKI und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, zwingend weiterhin einzuhalten (s. auch Anhang: Hinweise zum Umgang mit den Behelfs-/Alltagsmasken).

2. Infektionsschutz in den Übungsstunden

Der DOSB, DTV, HTV und Vereinsvorstand haben in den vergangenen Wochen ihren verantwortungsbewussten Beitrag zur Eindämmung der Corona-Pandemie geleistet und leisten diesen auch weiterhin. Verbunden mit dem Wunsch, eine erste schrittweise Wieder-Aufnahme des Trainings im Fitness- und Gesundheitssports in Deutschland zu ermöglichen, hat der DTB Regeln entwickelt, die mindestens eingehalten werden sollten, um eine langfristige und schrittweise Wiederaufnahme des Trainings zu ermöglichen. Die Regeln basieren auf den zehn Leitplanken des DOSB. Im Rahmen der vom DOSB formulierten, übergeordneten Leitlinien und behördlicher Anordnungen gibt der DTB seinen Mitgliedern folgende sportfachlich angepasste Übergangsregeln vor:

Trotz dieser Regeln besteht ein Rest-Risiko. Jeder Teilnehmer und Übungsleiter muss eigenverantwortlich entscheiden.

2.1 Distanzregeln einhalten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,50m) ist immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes bzw. Halle.
- **Beim Kommen und gehen ist ein Nasen-Mundschutz zu tragen.** Dieser kann abgenommen werden, wenn sich jeder auf seinem Trainingsplatz befindet. Beim Training selbst kann auf den Nasen-Mundschutz bei Einhaltung von ausreichendem Abstand (2-4m) verzichtet werden.
- Sollte die Halle vor Trainingsbeginn noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregeln zu achten.
- Am Ende des Trainings ist die Halle bzw. das Trainingsgelände zügig zu verlassen.
- Da bei körperlichen Aktivitäten wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind im Training mindestens 2-4 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Es ist sich grundsätzlich strikt an die behördlichen Anordnungen für öffentliche Räume zu halten. Je nach Gegebenheit wird empfohlen pro 20 – 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.
- Bei Gruppenwechsel ist eine Zeit von 15 Minuten zwischen den Gruppen mit gründlicher Durchlüftung des Raumes einzuplanen.
- Die Ablage des Equipments und der persönlichen Gegenstände inkl. Trinkflasche erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“. Diese Bereiche können z.B. mit einem Springseil oder ähnliches ausgewiesen werden oder befinden sich unmittelbar neben der Übungsmatte. **Für den Ablagebereich ist ein Handtuch als Unterlage mitzubringen. Auf diesem sind alle Gegenstände abzulegen. Ansonsten muss diese Stelle nach Gebrauch desinfiziert werden.**

2.2 Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer*innen und Mittrainierenden.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich.

2.3 Freiluftaktivitäten präferieren

- Vorzugsweise sollten die Trainings, wenn möglich im Freien durchgeführt werden.
- Trainingszirkel u.ä. können im Außengelände aufgebaut werden unter Wahrung des Abstands- und Hygieneregeln.
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.

2.4 Hygieneregeln einhalten

- Waschgelegenheit und Seife zum Händewaschen vor und nach dem Training befindet sich in den Toilettenräumen.
- In der Halle steht ein Handdesinfektionsmittel bereit bzw. jeder Teilnehmer bringt sein eigenes mit.
- Die Teilnehmenden bringen ihre **eigene Matte** mit.
- Wenn möglich auf die Nutzung von Kleingeräten verzichten. Sollten diese genutzt werden, so sind diese nach jedem Training zu desinfizieren (Desinfektionsmittel mind. 61% Alkohol).
- Zwischen den Trainingsgruppen sind sämtliche Türgriffe und Türklinken, Lichtschalter, Treppengeländer und die Musikanlage zu desinfizieren.

2.5 Umkleiden bleiben geschlossen

- In Sportkleidung zum Training kommen. Hallenschuhe sind mitzubringen. Der Schuhwechsel findet in der Halle statt.
- Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
- Es gibt einen separaten Eingang und einen separaten Ausgang. Der Beschilderung ist zu folgen.

2.6 Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften verzichtet werden.

2.7 Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

2.8 Trainingsgruppen verkleinern

- Feste Trainingsgruppen bilden. Es sind nicht mehr als 10 Teilnehmer pro Gruppe einzuteilen.
- Ein Wechsel der Teilnehmer zwischen den Gruppen ist nicht möglich.
- Personen aus einem Haushalt sollten möglichst zusammen trainieren.
- Feste Zuordnung der Übungsleiter*innen zu den Trainingsgruppen sind vorzunehmen.
- Eine Übungsleiter*in sollte nicht mehr als fünf Gruppen betreuen.
- Damit jedes aktive Vereinsmitglied aktuell die Möglichkeit hat, an einer Übungsstunde in der Woche teilzunehmen, ist pro Teilnehmer nur eine Übungsstunde in der Woche möglich. Wir bitten hier um das Verständnis aller Beteiligten.

2.9 Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

- Die Gesundheit geht immer vor. Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust des Geschmacks-/Geruchssinns, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
- Risikogruppen können durch den Verein nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

2.10 Risiken in allen Bereichen minimieren

- Übungsleitende, die Kindergruppen betreuen, dürfen keine Risikogruppen betreuen.
- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten sind zu führen (Angabe: Datum, Ort und Trainingsstunde/Uhrzeit sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon)
- Vor der 1. Trainingsstunde ist von jedem Teilnehmer der Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko auszufüllen und abzugeben.
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.
- **Aktuell sind keine Schnupperstunden möglich.**


Insa Schneider
(1. Vorsitzende)


Judith Knäus
(Kassiererin)


Silvia Krieg
(Coronabeauftragte)